



エメラルド通信

【発行】
平成29年 春
【発行者】
エメラルドサポート

第11号 春の陽が待ち遠しい

立春も過ぎ、所々で梅や早咲きの桜が咲き始め、春の気配を感じさせる季節となりましたが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか？

春の気配を感じるとはいえ、日替わりで気温が変わる中、例年のようにインフルエンザが猛威を振るっております。

スタッフ一同、皆さまの体調の変化に留意しながら日々のケアに当たらせて頂きますので、気になることがございましたらお気軽に担当ヘルパーまでお声かけください。

さて、今回のエメラルド通信では、前号からスタートした「エメラルド交差点」を始めとした皆さまとの交流コーナーや、防災特集、4月からの介護予防・日常生活支援総合事業の「案内などをお送りします。是非、お手に取ってご覧になってください。」



どう変わる？

4月からの介護予防サービス

現在、要支援1・2の方が利用しているエメラルドサポートのヘルパー派遣は、4月以降も今までと変わらずにご利用いただけます。

では、何が変わるの？

介護保険被保険者証の申請や更新の手続きが変わります。

「ヘルパー派遣」と「デイサービス」この2つのサービスだけを利用する場合なら、25項目の基本チェックリストの判定を受けるだけでサービスを利用できるようになり、今までより簡単な手続きとなります。

但し、「デイケア（リハビリ）」や「福祉用具貸与」など他のサービスも利用したい場合は、今まで通りの介護認定手続きが必要です。ご注意ください。

目まぐるしく変わる介護制度ですが、エメラルドサポートのサービスは、利用者様に寄り添うケアを変わらずに続けて参りますので、今後とも安心してご利用ください。



窓口休業のご案内

休業日：4/29～30、5/3～7

ゴールデンウィーク中の上記期間は、窓口営業を休業させていただきます。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力のほど、宜しくお願い申し上げます。尚、ケアに関しましては窓口休業中も対応いたしますので、予定変更のあるご利用者様は、早めのご連絡をお願いいたします。

【ご連絡先】訪問介護：047(351)4140 相談支援：047(351)4155 受付：9:00～17:00



エメラルド広場

皆さまからご提供された作品を豆知識と共にご紹介いたします。
どうぞ、ごゆっくりとお楽しみください。



1つ目の作品は、見事な油絵です。
利用者様ご自身が描かれた作品で、上高地の梓川に掛かる河童橋からの景色だそうです。
中心には青く澄んだ川が流れ、奥には雪化粧の穂高連峰、川の両岸には黄色く紅葉した木々と緑の山肌とが絶妙なコントラストを魅せています。
10月の終わりから11月の初め、雪が降る直前の深い秋の季節が1番と仰っていた利用者様。
この絵に描かれた風景も、きっとその頃のものでしょう。
今はまだ開山していない北アルプスですが、春が来て、雪解け水が流れる頃にはまた美しい景色が見られるのでしょうか。
利用者：A様提供

はみだし豆知識

夏の避暑地として有名な上高地。その地名から、標高の高い場所にある土地と思いますが、実は周りを北アルプスに囲まれた盆地。では、何故「上高地」？
元々は、「神河内」（神様の神・サンズイの河・内外の内）と書いていたようです。
穂高神社の「神」に近い「河内」（盆地や小さな平地）という地名が、江戸時代になると松本藩より高い場所にあるということから今の「上高地」に変えられたようです。
個人的には、神々しい風景を見せてくれることから元々の地名の方がいいなと思いました。

2つ目の作品は、利用者様が育てたアマリリスの写真です。
スッと伸びた茎の先に、大きな赤い花を咲かせる姿は実にゴージャスです。
2月9日に開花し、10日間、見事な姿を見せてくれていたようです。
多年草のアマリリス、来年も素敵な花を咲かせてくれるといいですね。
利用者：T様提供

はみだし豆知識

アマリリスの花言葉は「輝くばかりの美しさ」輝くばかりという部分は、真正面から見た花の形が星型に見えるからだそうです。そんな美しいアマリリスですが、もう1つの花言葉は「おしゃべり」確かに、横から見た花の姿は拡声器のようです。
見方を変えればイメージも変わる。そんなことを教えてくれたアマリリスでした。



3つ目の作品は、龍のフィギュアです。
この龍は、日本のアニメに登場する「シェンロン」と呼ばれる龍で、7つの珠を集めた者の前に現れ、願い事を叶えてくれます。日本のアニメではありますが、世界中で絶大な人気を誇り、日本アニメでは最多となる世界70か国以上での放映という記録を持っています。
利用者：H様提供



はみだし豆知識

龍は、想像上の生き物ですがその姿は9つの動物から成っていることをご存知ですか？

角は鹿、頭はラクダ、目はウサギ（鬼の説もあり）、胴は蛇、腹は蟹（蟹気楼を作る想像上の動物）、鱗は鯉、爪は鷹、掌はトラ、耳は牛です。

あごの下に1枚だけ逆さの鱗があり、これに触れると龍は怒り出します。これが、「逆鱗に触れる」の語源ですね。

エメラルド交差点

日常の「クスッ」となること「ビックリ！」したこと「ホッコリ」すること。
利用者様とスタッフが自由に交流できる投稿コーナーです。

#1 『み』のつく言葉

我が家の小4（男児）と小2（女児）のブームには悩まされることがしばしば。少し前のブームは、「おやすみ」の後に続けて言葉をくっつけるというもの。例えば、「おやすミカン」「おやすミルク」など。

当初は、楽しかった私ですが、毎日となるとネタも尽きてきます。1度使った言葉だとなかなか寝ようとしないう子供たちを前に、み、み、み…と毎晩悩まされる日々。

そして、「おやすみ」ブームが去った頃、次は「おかえりんご！」思わず「ただいま」の言葉をためらってしまう私でした。

投稿者：総務部 内村

エメラルドの光

【春よ、早く来い！】

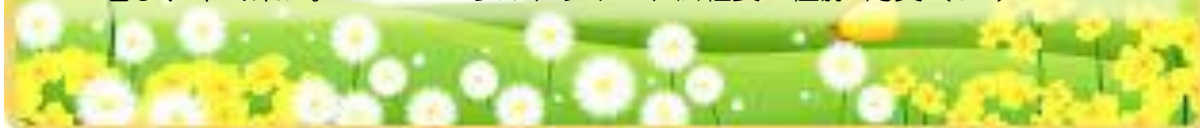
数年前、心筋梗塞でバイパス手術をしたが、その後、寒い時期の数日、血圧が極端に上がり、ふらつきと酸っぱいものしか喉を通らない日が続くことがある。

「それって、おめでたじゃないですか？(笑)」と冷やかされたりするが、病院の先生は、「温くなるまでこのテープを張って様子を見ましょう。」とおっしゃる。

だが、200近い血圧計の数字を見ると不安になる。血圧が下がるテープを胸に張りながら、家の中にあるルームランナーで歩いたり、いろんな原稿を書いたりしている。

あまり気にして動かないと〈生活不活発病〉になると聞いたことがあるからだ。寒かった冬も春分を目前にし、梅、桃、桜の花が順番に咲いて春が確実にやってくる。

…春よ、早く来い。 エメラルドサポート(株)社長 佐藤 尚美 (70)



介護のきほん

体位変換を覚えよう (パート2)

ベッド上で身体が下にずれてしまい、頭の位置が枕から離れてしまうことはよくあること。そこで今回は、上方向へ移動させる方法をみていきましょう。

1 蹴る力がある方の場合

1. 対象者の両腕を胸のところで組ませ、膝を曲げて、身体を小さくまとめます。
2. 対象者の頭部を上げ、介護者の腕を下に通します。この時、掌から手首に対象者の肩、前腕に首が乗るようにします。
3. もう一方の腕は、対象者の臀部下を通します。掌から手首・前腕の全体で臀部を支えます。
4. 対象者へ移動の声掛けをし、対象者が蹴るタイミングに合わせて、介護者も重心を上方向へ移動させます。

※勢い余ってベッド上部の柵や壁などに頭をぶつけてしまわないよう、枕などでガードしておくといいですね。



2 蹴る力がない方の場合

1. 前回の「身体を横に向ける」の方法で対象者を横向きにします。
2. 上半身から臀部までをカバーできるようなビニール袋を敷きます。
3. 対象者をもとの状態に戻し、ビニールを整えます。
4. 「蹴る力がある方の場合」と同様に、介護者は自分の腕を対象者の身体の下を通し、上方向へ移動させます。

※ビニールシートは、介護用のものが市販されていますが、家庭にあるゴミ袋（45L程度）でも対応が可能です。

3 身体の大きい方の場合

1. 「蹴る力がない方の場合」と同様に、対象者の身体の下にビニールを敷きます。
2. 介護者は対象者の頭上側に立ち、片足を前にして足幅を広げます。
3. 対象者の両脇の下から手を差し入れ、胸の前で組んでいる対象者の腕を掴みます。
4. 介護者の重心を斜め下後方へ移しながら、対象者を引き上げます。

※蹴る力のある方には、移動のタイミングが合うようにお声かけをしてください。

※蹴る力のない方には、両足を足首の部分で重ねてもらうことで移動がスムーズになります。



みんなで
チェック!

もしもに備えた防災対策

3月1日は「防災用品点検の日」とされています。

防災対策といえば「3日分の食糧と水!」と考えがちですが、防災を考えるうえで1番重要なことは、まず、自身が生き残ること。その対策が出来てから、生き残った後に必要になるものを考えます。今回は、この「生き残るための対策」についてご紹介いたしますので、是非この機会にご自宅を点検してみてください。



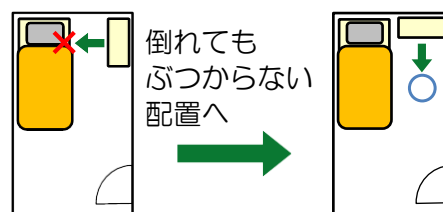
対策1 家具・家電の転倒対策

気象庁は、「震度5強」で重たい家具や家電の転倒・落下の危険性があると発表しています。ケガだけではなく、避難経路を塞がれてしまうことで逃げ遅れてしまうことも。被害を最小限にするためにも、しっかりと対策をしておきたいですね。

新聞紙や段ボールでできる対策



家具の配置を変える対策



液晶テレビの転倒対策



転倒しやすい液晶テレビは、市販の粘着性耐震マットで対策。100円ショップでも購入できますが、テレビの大きさや重さに対応できるサイズのものを購入することがポイントです。



対策2 食器類や窓ガラスの飛散対策

戸棚の飛び出し対策



引き戸や開き戸のある棚には、市販のストッパーで対策。こちらも100円ショップで購入が可能。防災グッズとしてではなく、幼児のイタズラ防止グッズとして扱われていることもあります。

窓ガラスの飛散対策



市販の飛散防止フィルムを全面に貼って対策。しかし、全ての窓にフィルムを貼るのは一苦労です。昼間はレースのカーテン、夜は厚手のカーテンをすることで部屋中にガラス片が飛散してしまうことを防いでくれますので、普段から心掛けるようにしましょう。